

اهمیت صبحانه

فاطمه مطلبی - کارشناس تغذیه

برای موفقیت یک دانش‌آموز در مدرسه چه چیزی لازم است؟ شاید اولین موردی که به ذهن شما خطور کند تهیه و تدارک امکاناتی مناسب مانند ثبت نام در مدرسه‌ی خوب یا استفاده از جزوات و کتاب‌های کمک درسی یا حتی کمک گرفتن از معلم‌های خصوصی باشد. همه این موارد به نوبه‌ی خود خوب هستند اما بایستی به یک قدم قبل از همه این موارد یعنی زمانی که هنوز از خانه خارج نشده‌اید نیز فکر کرد.

این نقطه شروع که می‌تواند آغازی پرانرژی و فوق العاده باشد صبحانه نام دارد.

صبحانه وعده‌ای است که بسیاری از دانش‌آموزان و والدینشان نسبت به آن بی‌توجه هستند.

گاهی نیز دانش‌آموزان به دلیل تعجیل برای از دست ندادن سرویس مدرسه و نگرانی از دیر رسیدن به موقع، خوردن شامی سنگین در شب قبل، دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب و کسالت صبحگاهی ممکن است رغبتی برای مصرف صبحانه نداشته باشند. به علاوه به دلیل بی‌توجهی والدین نسبت به تهیه و آماده‌سازی صبحانه، دانش‌آموز دچار اضطراب و بی‌اشتهایی شده و رغبتی برای مصرف



این وعده‌ی پرارزش به تنهایی نخواهد داشت که این مسئله ممکن است عوارض جبران ناپذیری در طول سال تحصیلی بر جسم و روح دانش‌آموز داشته باشد. از جمله می‌توان به عوارض جسمی مانند دل درد، سردرد ناشی از افت قند خون، سرگیجه، تهوع و استفرغ، خستگی، عصبانیت، خواب‌آلودگی، ضعف و کاهش مقاومت در برابر بیماری‌ها و عوارض روحی مانند: اضطراب، افسردگی، عصبانیت، عدم تمرکز نسبت به درس، حواس‌پرتی در کلاس و بی‌توجهی نسبت به محرک‌های محیطی اشاره کرد.

دانش‌آموزان برای اینکه عملکرد تحصیلی مناسبی داشته باشند، باید از سطح قند خون مناسبی برخوردار باشند. صبحانه‌ی خوب یکی از مواردی است که می‌تواند بر کاهش خستگی در کلاس و افزایش گیرایی و تمرکز آنها تاثیرگذار باشد.

دانش‌آموزانی که صبحانه‌ی کامل و سالم می‌خورند قادرند نیازهای تغذیه‌ای روزانه خود را تامین کنند و وزن مناسب‌تری نیز دارند. به علاوه این دانش‌آموزان دارای سطح کلسترول پایین‌تری هستند و کمتر از مدرسه غیبت می‌کنند. ذخایر مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و ویتامین‌هایی مانند B₂، B₁₂، A C و اسیدفولیک در دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند بیشتر از دانش‌آموزانی است که وعده صبحانه را حذف می‌کنند.

در دانش‌آموزانی که کمبود وزن دارند، عدم مصرف صبحانه نمی‌تواند میزان کالری از دست رفته را در وعده‌های دیگر روز جبران کند و بالعکس در مورد دانش‌آموزانی که اضافه وزن دارند عدم مصرف صبحانه باعث پرخوری بیش از حد آنها در ساعات بعدی روز می‌شود.

لذا میزان وزن تأثیری در مصرف یا عدم مصرف صبحانه ندارد و این وعده مهم مورد نیاز همه‌ی دانش‌آموزان در تمام رده‌های سنی است.



ساز بدن کمک می‌کنند. از جمله آب‌میوه‌های طبیعی و شیر و چای

در نهایت توصیه می‌شود که والدین گرمای سعی کنند **صبحانه را به صورت دسته جمعی و همراه با دانش‌آموز میل کنند و تنوع غذایی را در این وعده هرگز فراموش نکنند.** در صورت امکان قبل از مصرف صبحانه چند دقیقه ورزش صبحگاهی نیز توصیه می‌شود. انجام ورزش به افزایش اشتها و سوخت و ساز در ابتدای صبح کمک کرده و میزان کسالت و خمودگی صبحگاهی را کاهش می‌دهد.

فراموش نکنید که مصرف صبحانه کمک می‌کند تا دانش‌آموزان از فواید آن نظیر افزایش دقت و تمرکز در انجام تکالیف مدرسه و افزایش سرعت بازیابی مطالب درسی و دقت و نیز کاهش اشتباهات در حل مسائل فکری و تحلیلی بهره‌مند شوند.

را از بین می‌برد.

مغز دانه‌ها: حاوی فسفر و منیزیم و آهن و انرژی هستند و برای تقویت قوای ذهنی و حافظه بسیار اهمیت دارند که می‌توان به **گردو، بادام و کنجد** اشاره کرد.

حبوبات: منابع عالی پروتئین و آهن هستند و احساس سیری مناسبی به فرد می‌دهند. به علاوه باعث حفظ قند خون در طول روز و حفظ تمرکز و حافظه می‌گردند. از جمله **خوراک لوبیا گرم و عدسی.**

پنیر و تخم‌مرغ: به عنوان منابع بسیار خوب پروتئین شناخته می‌شوند و توصیه می‌شود **حتما در صبحانه گنجانده شوند.**

قندهای ساده: به دلیل خاصیت انرژی‌زایی و تنظیم قند خون در وعده صبحانه الزامی هستند. مانند **عسل و انواع شیر و کمی مربا**

مایعات: جهت تامین مایعات بدن مفید هستند و به افزایش سوخت و

توصیه می‌شود در وعده صبحانه از گروه‌های غذایی زیر استفاده شود تا تمام نیازهای دوران نوجوانی تامین گردد:

غلات: باعث جذب ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌شود و انرژی جسمانی مورد نیاز را فراهم می‌کند. از جمله **انواع نان بخصوص نان‌های سبوس‌دار.**

لبنیات: حاوی مقدار زیادی کلسیم و فسفر هستند که در رشد استخوان دانش‌آموزان نقش به‌سزایی دارد.

سبزیجات: به دلیل وجود مواد معدنی و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و تنظیم کارکرد روده‌ها در دانش‌آموزان می‌گردد. مانند **گوجه‌فرنگی و انواع مرکبات.** لازم به ذکر است برای حفظ ویتامین C این مواد **حتما باید به صورت خام مصرف شوند.** زیرا حرارت به سرعت این ویتامین